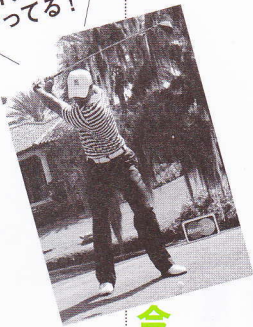


タイガーも
やってる!



今月の上達ワード

第17回

【アクセレーション インパクト】

前編

「うまくなるまじっかけ」発見!

ウワサの、
流行りの、
気になる

従来のスイングとは
一線を画する
飛距離と
方向性を
高い次元で両立!



指導=小暮博則

●こぐれ・ひろのり——
1972年生まれ。埼玉県出身。JGTOツアープレイヤー。PGAティーチングプロ。タイガー・ウッズやダレン・クラークのショートゲームのコーチであるスタン・アトレイに師事し、世界水準のゴルフ理論を学ぶ。PFGA（パーフェクトゴルフアカデミー）主宰。

ゴルフ 新上達ワード 辞典

構成=小山俊正
写真=内田真樹
協力=久邇カントリークラブ

「アクセレーション」(acceleration)とは、
速力の増加、加速度という意味。
インパクトに向けてヘッドを効率よく加速させれば、
飛距離アップはもちろん、方向性も両立する。
世界のトッププロも取り入れているという
この斬新な上達ワードを2回にわたってお届けします!

「アクセレーションインパクト」とは？

「加速度をともなうインパクトの」と

加速速度を上げるほど 飛んで曲がらない！

アマのインパクトは
加速しているようで
加速していない！

ワッグル(以下W)「アクセレーション
インパクト」とは、どのようなもので
すか。

小暮 加速速度をともなうインパクトの
ことで、インパクトに向けてヘッドを
効率よく加速していくスイングです。
これはドライバーなどの長いクラブだ
けでなく、バンカーショットやパッテ
ィングにいたるまで、すべてのシヨッ
トに共通するもの。加速速度を上げてイ
ンパクトすることにより、飛距離と方
向性が高い次元で両立します。
W いまでも、ヘッドを加速させなが

ら打っているつもりなのですが……。

小暮 実際にはそれができていない人
がほとんどなのです。なぜなら、過度
なフェースターンによってインパクト
を調整しなければいけなかったり、ス
ィングが複雑な楕円軌道になること
で、アジャストのために余計なエネル
ギを消費してしまうからです。たと
えば、極端なアウトサイド・インの場
合、カラダの左サイドを止める意識や
ヘッドが閉じすぎないように調整する
動きが必要となるため、十分な加速を
得ることができません。

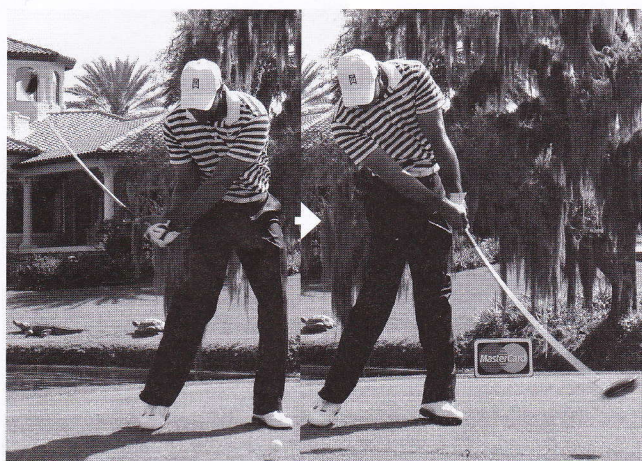
W いわれてみれば、インパクトでホ
ールに「合わせる動き」をしているかも
しれません。

小暮 インパクトを加速して迎える必
須条件として、軸を中心とした「真円

軌道」が求められます。真円とは完全
な円のことで、楕円との比較で用いら
れる言葉です。従来のスィングは左右
の体重移動をメインとした楕円軌道
で、インパクトゾーンのヘッドの動き
はインサイド・ストレート・インサイ
ドでしたが、真円軌道のそれは「イン
サイド・イン」。これこそがアクセラ
ーションの本質なのです。

W ちょっとむずかしそうですが、一
般アマチュアにもできますか。

小暮 もちろんです。従来のスィング
とは一線を画するため、最初は違和感
があるかもしれませんが、正しくマス
ターすれば「飛んで曲がらない球」が打
てるようになります。そのポイント
をアドレスから順をおってレッスンして
いきましょう。



シャフトが大きくなり、ヘッドが驚異的なスピードで加速している。タイガー復活の一因は、左足を軸とした、このアクセレーションインパクトにある

クラブをまるく振れば
加速度が上がり
再現性も向上

しんえん
真円
軌道

真円のほうがスイング軸が安定するため、スピードがアップ。遠心力を最大に利用して飛ばすことができる



楢円より真円のほうが
ヘッドの加速度が上がる！

だえん
楢円
軌道

左右の体重移動で飛ばすのが、従来のスイング。真円に比べて動きが複雑で、調整する動きが必要になる



頭を左右に動かすと
軸がブレてしまい
再現性が低下する

トップ

アドレス時の体重配分は左55対右45だったが、トップでは左60対右40にする。インパクトはさらに左に加重して、左90対右10に

右足

左足

40 60

↓
体重移動

右への体重移動はNG! 「左から左」が真円軌道の極意

左足体重に構えてそこからさらに体重を左に乗せる

従来のスイングは、アイアンは左右均等、ドライバーなどの長いクラブは右足体重に構えて、バックスイングで右に、ダウンスイング以降は左に体重移動。頭も左右にスライドするため、楕円軌道になり、カラダもクラブも動きが複雑になっていました。それを避けて、シンプルな動きの真円軌道をつくるには、ドライバーでも「やや左足体重」にして構えるのが重要なポイントです。肩のラインをほんの少し左肩下がりにして、左55対右45くらいの体重配分にします。そして右への体重移動はしないで、バックスイングでさらに左に体重を乗せていきます。体重移動は「真ん中から右→左」でなく、「左から左」。トップからインパクト、フォローまで左足に加重し続けることによって、頭の位置と軸がキープされ、軌道が真円に近づきます。

ポイント 1
ドライバーもやや左足体重に構える

左肩を少し下げること、やや左足体重の構えになる。左55対右45くらいのイメージで、それ以上の左足体重はやりすぎ。これはアイアンやほかのショットでも同様。

従来のスイング

ドライバーは右肩を下げて右足体重に。そこから右に体重移動していたので始動から軌道が楕円に

肩のラインをほんの少し左肩下がりにするのがポイント



アドレス

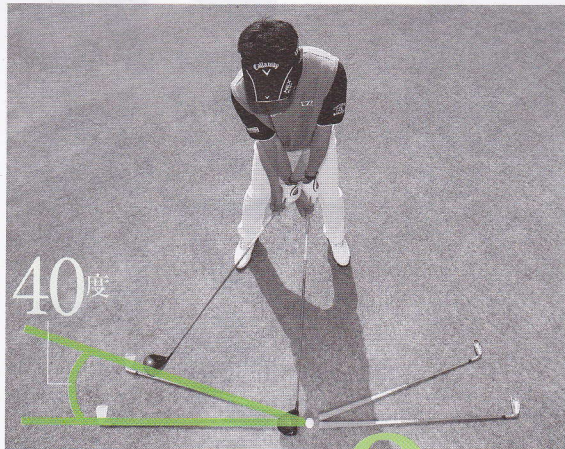
ドライバーの場合は、「やや左足体重」に構える。ボール位置を通常より1個内側にして、フェースを少しオープンにするのがコツ

バックスイング

アドレス時の「左肩」の位置をキープしながら、左の二の腕が胸につくように手とクラブをインサイドに引いて、体重を左に乗せる

右足 45 左足 55

アドレス時の左肩の位置をキープしたまま、テークバックで手を内側に入れて、ヘッドをインサイドに引く



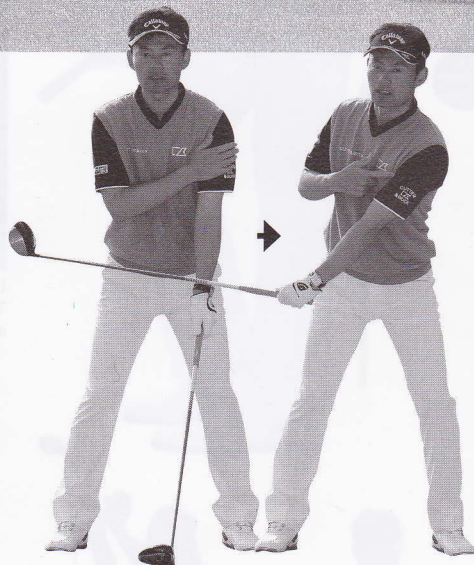
従来のスイング

肩と腕の三角形をキープしたまま、ヘッドを30センチ真っすぐ引くというのが従来の理論

ポイント

3
手とヘッドを約40度インに引く

ターゲットラインに対して、約40度の角度で手を内側に入れて、始動からヘッドがインサイドに入るカタチをつくる。こうするとダウンスイングでインから振り下ろすことができる。



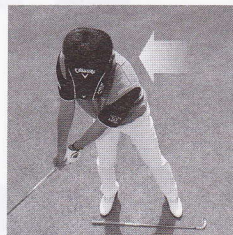
ポイント

2

アドレス時の左肩の位置をキープ

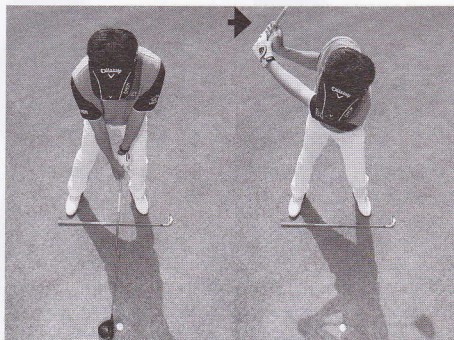
「右に体重移動」「左肩をアゴの下に入れる」といった従来のセオリーを捨てて、左肩の位置をキープする。左肩を支点に振り子の動きをつくれれば、軸がブレず、真円軌道になる。

左肩を回さずに、左の二の腕を胸につける。左腕を曲げずに、しっかり伸ばすことも大切



従来のスイング

頭を右にスライドさせると、戻す動きが必要になり、スイングが複雑になってしまう



頭の位置が変わらないため、1軸のスイングになる。これが飛距離と方向性を両立させるコツ

↓回旋運動

加速度を上げるために 右ヒザを伸ばしてヒップターン

右腰の位置を高くしてベクトル(力の方向)をボールに向ける

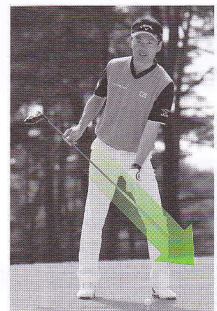
ゴルフの捻転は、ペットボトルのキヤップをあける動きと同じです。右利きの人の場合、ペットボトルのボディを左手で固定して、右手でキヤップを右に回します。ボディも一緒に右に回してしまつてキヤップはあきません。

従来のスイングは、下半身を止めて上体を回すことでその動きをつくっていましたが、下半身の大きな筋肉を使えないのが欠点。そこで固定する部位を「左肩」にして、下半身を積極的に動かします。

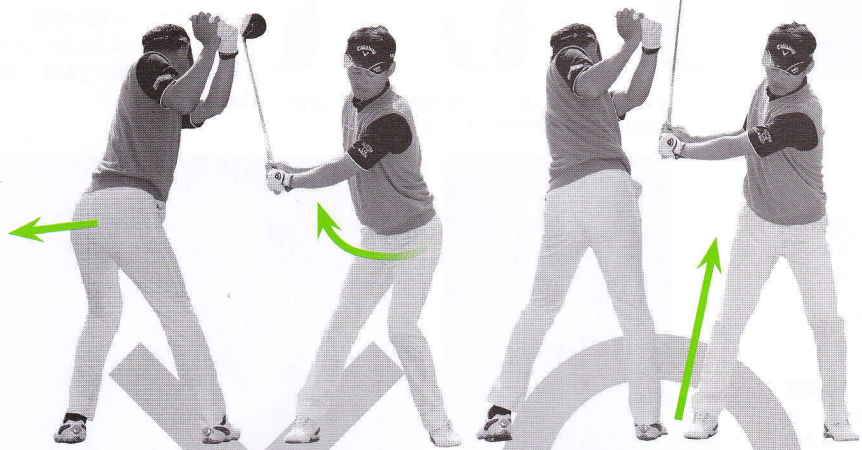
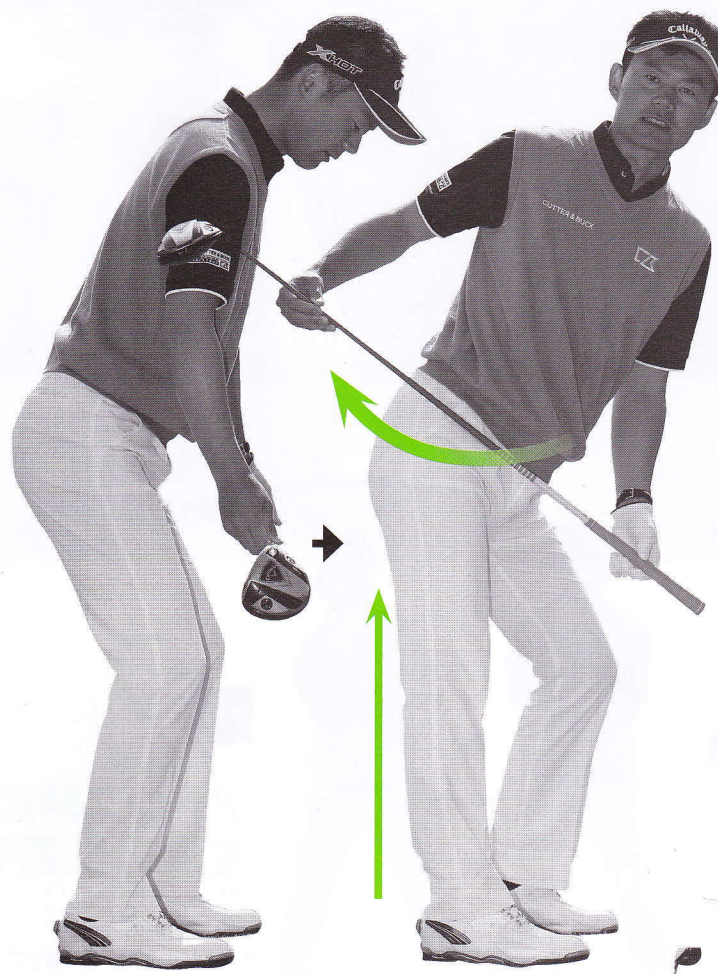
ポイントは、右ヒザをしっかり伸ばすこと、そしてヒップターンして右腰の位置を高くすることです。野球のマウンドが斜面なのは、ベクトル(力の方向)を斜めにするので等加速度運動が生まれ、ボールスピードが上がるからです。ゴルフでも、トップでボール方向に力かける体勢をつくったほうが、ヘッドの加速度が増して、大きく飛ばせるというわけです。

バックスイングで右ヒザを伸ばす

右ヒザの角度を保つのではなく、右ヒザをしっかり伸ばして体重を左に乗せる。こうすると腰が回り、ヒップターンしやすくなる。これが従来にはない独自の動き



ヒザの高さを意図的に変えて、パワーのベクトルを斜めにするのがポイント



右ヒザを伸ばしても右腰が引けてしまうのはNG(右)。ヒップターンしたときに尾てい骨が目標を向くのは回しすぎなので注意しよう(左)

右ヒザを伸ばして体重を左に(右)。右の尻を後方に引く感じで、アドレス時の尾てい骨の位置を変えないことが大切(左)

ドリル

合計 135度の 回旋角度を つくる

バックスイングで肩を右に90度回すというのが従来のスイングだが、肩関節は本来、30度の回転が限界。その30度に腕の45度と、ヒップターンによる腰の60度を加えて合計135度にする。

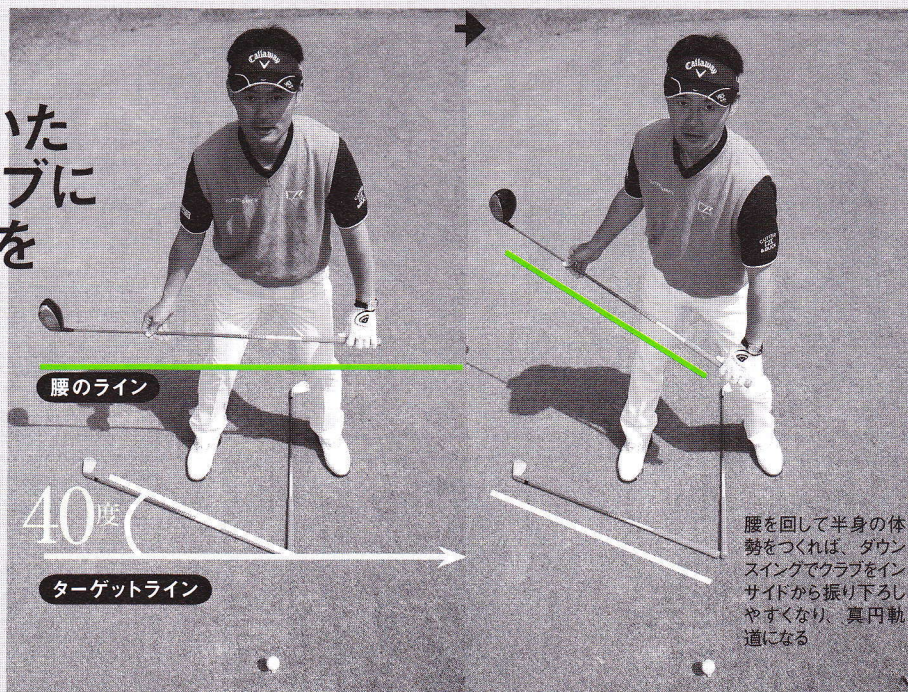
- 1 左手でグリップエンド、右手でシャフトの中間部分を持ち、クラブを水平にセットする
- 2 腕を「45度」右に回す。左肩を止めて左腕を伸ばせば、筋肉の伸張反射も使える
- 3 左肩の位置をキープして、左手を下に下げると、クラブがインサイドに入った状態になる
- 4 右ヒザを伸ばして上体を前傾させれば、腰が「60度」、肩が「30度」回り、計135度になる

やってみよう! 上達ドリル

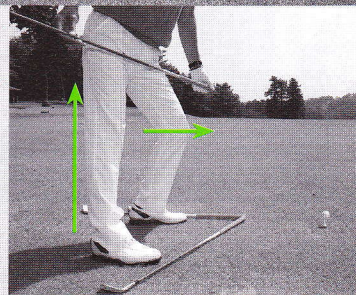
ドリル

地面に置いた 斜めのクラブに 腰のラインを 合わせる

下半身の使い方がわからない人は、約40度の角度でクラブを斜めにセット。右ヒザを伸ばして腰のラインがクラブと平行になるまで回してみよう。実際は上体の前傾が加わることで、腰は60度の回転になる。



バックスイングで左ヒザを前に出して、右ヒザを伸ばす。このフットワークで腰の回転とヒップターンを行う



これで「ゴッドの
加速度」を上げる
準備が完了。
次回(後編)を
楽しみに!

